Opłata pocztowa uiszczona gotówką.

POLSKIE ZIOŁA

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY PROPAGANDZIE ZIELARSTWA

Nr. 3 (rok VI) Marzec 1939 r.

SPIS RZECZY:

POLSKIE ZIOŁA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE PROPAGANDZIE ZIELARSTWA

Nr. 3 (rok VI) Marzec 1939 r.

Nieco o eksporcie ziół leczniczych z Polski.

Powszechny zwrot do ziołolecznictwa w okresie powojennym wyprowadził zagadnienie zielarstwa z zakresu ubocznych zajęć ludności wiejskiej do kwestji o poważnym znaczeniu gospodarczym, o nieograniczonych wprost możliwościach eksportu nadmiaru ziół leczniczych z Polski.

Jak wiemy, konkretnym wynikiem zainteresowań ziołami przez społeczeństwo jest wzrost zapotrzebowania na wszelkiego rodzaju zioła a w związku z tym wydatne zwiększenie się obszarów kraju zajętych pod uprawę tych czy innych gatunków ziół.

Jedynie sprawa wprowadzenia zielarstwa na właściwe tory organizacyjno-handlowe stanowi dotąd dziedzinę nieunormowaną, otwartą.

Niejednokrotnie już wskazywaliśmy na to w niniejszym piśmie, iż organizacja handlu ziołami jest sprawą niezmiernie ważną jeśli chodzi o rynek krajowy, obecnie chcielibyśmy podkreślić konieczność rozwiązania tego zagadnienia, by eksport ziół z Polski stanął wreszcie na odpowiednim poziomie.

Według specjalnych doniesień prasowych — w 1938 roku wyeksportowaliśmy zagranicę (z woj. wileńskiego) ziół na ogólną sumę 452.000 zł.

Jest to pocieszający objaw, że wreszcie nasz eksport zielarski zaczyna się ruszać i że kilkaset tysięcy złotych za zioła wpłynęło do kraju.

Nikt jednak dotąd nie wchodzi w to, jakie zioła zostały wysłane, czy tylko te, które posiadamy w nadmiarze czy też i takie, których nasz kraj nie produkuje w ilościach dostatecznych na pokrycie rynku wewnętrznego.

Uporządkowanie zatym wewnętrznego rynku produkcji i zbytu ziół, określanie przynajmniej ogólne chłonności na poszczególne zioła w kraju przez okres roku — jest niezbędne, by nasz eksport stał się dochodowym a nie narażał nas na niepowetowane straty.

Pamiętać bowiem musimy, iż podaż ziół w jesieni przez indywidualnych producentów jest duża, przyczem zaznaczyć trzeba, że w tym czasie starają się oni spieniężyć towar jaknajprędzej, by uzyskać fundusze na pokrycie kosztów związanych z uprawą ziół.

W tym okresie prywatne firmy zielarskie zaopatrując się w towar po niższej cenie — zdolne są wykonywać zamówienia zagraniczne nawet jeśli idzie o większe partie surowców leczniczych, nie wchodząc oczywiście w to, czy produkcja danych gatunków ziół jest wystarczająca na to, by dotrwać do nowych zbiorów.

Tymczasem po upływie zaledwie kilku miesięcy wyczuwa się brak ziół na rynku i to tych właśnie, któreśmy tak pochopnie wyeksportowali z kraju.

Wytwarza się więc sytuacja dość dziwna, wyrażająca się w tem, że po zioła wyeksportowane w jesieni wypadałoby się zwracać z wiosną zagranicę, a może nawet i do tych samych krajów i firm z prośbą o „zwrot" surowca wysłanego uprzednio.

Takie „oddawanie" ziół przez firmy zagraniczne może być oczywiście osiągnięte po wpłaceniu kilkakrotnie nieraz wyższej ceny za zioła (za jednostkę wagi) pochodzenia polskiego, importowane tym razem do kraju.

Taki stan już poniekąd dzisiaj zaistniał, dlatego ko-

niecznością jest, by do jego rozwoju ani trwania nie dopuścić i wreszcie doprowadzić eksport do stanu opłacalności.

Sądzimy, że sprawa ta ulegnie w najbliższych latach zmianie na lepsze i to w oparciu o formy spółdzielcze.

Dr. M. Bernerówna.

O zbiorze kory leczniczej w okresie wiosennym.

Korę z drzew, mającą zastosowanie w lecznictwie zbiera się na wiosnę przed rozwinięciem się liści.

Jest to czas kiedy w roślinach po długim okresie odpoczynku zimowego wzmaga się czynność życiowa i odbywa usilne krążenie soków. Z chwilą pojawienia się soków, dzięki obecności t. zw. miazgi, kora łatwo daje się oddzielić od walca drzewnego.

W późniejszym okresie, a więc w lecie czy jesieni trudno oderwać korę od drzewa, można ją wtedy jedynie nożem strugać, a tak zebrana kora nie nadaje się do handlu zielarskiego.

Korę zbierać należy zawsze w dni słoneczne, suche, zdzierana bowiem podczas niepogody — zwykle czernieje od wewnętrznej strony, co obniża wartość towaru.

W celu zdzierania kory wycina się młode 1—3 letnie gałęzie i pędy przybyszowe i zaraz przystępuje do jej zdejmowania.

W tym celu nacina się najpierw podłużnie korę nożem, a następnie zapomocą specjalnego klinu drewnianego lub kościanego zdziera korę w postaci długich rynienek.

Zbiór kory z gałęzi i pędów nieściętych jest ustawowo zabroniony, ponieważ drzewa i krzewy pozbawione kory obumierają, wywołując ponadto choroby i zamieranie w rozwoju całych krzewów a nawet drzew.

Zdartą korę suszy się szybko w miejscach przewiewnych, w piecach chlebowych lub specjalnych suszarniach.

Pamiętać przy tym należy, by temperatura nie przekraczała 30° C, gdyż tylko wtedy kora nie zmienia swego pierwotnego koloru i nie zatraca posiadanych własności leczniczych.

Kora suszona powoli w miejscach wilgotnych czernieje od środka i jako taka uzyskuje niższą cenę w handlu zielarskim.

W małych ilościach suszyć można korę, wiążąc ją w małe pęczki i zawieszać na sznurach w miejscu przewiewnym i ciepłym, najlepiej w pobliżu pieca.

Przechowywać korę należy w miejscach suchych, czystych o stałym przewiewie, gdyż w przeciwnym razie czernieje i przedstawia towar małowartościowy.

K. Byszewska.

Kruszyna (Rhamnus Frangula L.)

(Rhamnaceae — Szakłakowe)

Jedną z najbardziej poszukiwanych roślin z dzikiego stanu jest obecnie szakłak kruszyna, zwana w skróceniu kruszyną lub kruszewiną.

Jest to krzew lub małe drzewko, dziko rosnące na miejscach wilgotnych, nad brzegami wód, po gajach i zaroślach.

Kora barwy szaro-brunatnej jest biało kropkowana, liście podłużne, gładkie, spodem jaśniejsze, górą ciemnozielone.

Kwiaty barwy zielonawo-żółtej wyrastają z kątów liści. Jagody początkowo zielone, przybierają następnie barwę czerwoną, przechodząc wreszcie w czarną.

Korę zbiera się wczesną wiosną po pojawieniu się miazgi, wycinając w tym celu pędy i młode gałęzie. Po ścięciu krzewu, z pnia wyrastają nowe pędy i gałęzie.

Korę zwykle po zbiorze kraje się drobno i równo, i dopiero suszy. Po wysuszeniu pozostaje jej około 40%. Kora krajana uzyskuje zwykle wyższą cenę.

Korę kruszyny suszy się na słońcu, w piecach chlebowych lub w suszarniach.

Świeżo ususzona kora kruszyny nie nadaje się do użytku leczniczego ponieważ wywołuje mdłości a nawet wymioty i silne boleści. Dlatego używa się kruszyny tylko takiej, która po zbiorze przechowywaną była conajmniej jeden rok, gdyż tylko taka posiada własności lecznicze, bez ubocznych szkodliwych działań na organizm.

Obecnie istnieje nowy sposób przyśpieszania „starzenia się" kory kruszyny. Mianowicie zauważono, iż kora kruszyny podgrzewana do 100° C traci swe własności wywoływania mdłości i wymiotów.

Popyt na korę kruszyny stale wzrasta i często zdarza się, iż zbiór jej nie wystarcza na pokrycie krajowego zapotrzebowania, dlatego należałoby obsadzać nią wszelkie bezużyteczne miejsca jak brzegi stawów, rzek, strumieni, wilgotnych łąk i lasów zwłaszcza na Polesiu.

Rozmnażać ją można z sadzonek, przez podział starych krzaków lub przez wysiewanie świeżych nasion (z dojrzałych owoców kruszyny) na wilgotnej ziemi wprost na miejsce przeznaczenia. Zaznaczyć należy, iż kruszyna jest rośliną miododajną.

W lecznictwie ma zastosowanie głównie kora kruszyny jako środek łagodnie, bezboleśnie rozwalniający.

Odwar z kruszyny stosowany po łyżce stołowej kilka razy dziennie ma być pomocny przy wodnej puchlinie, hemoroidach, cierpieniach wątroby i śledziony.

Zewnętrznie używa się odwaru ze świeżej kory w postaci okładów przy wszelkich chorobach skórnych jak liszaje, wysypki itp.

Sproszkowana kora kryszyny prażona w maśle ma zastosowanie w weterynarii jako skuteczny środek na świerzb u owiec i psów.

K. St.

Mak usypiający (Papaver somniferum).

(Papaveraceae — Makowate).

Dokończenie

Uprawa więc maku na opium w Polsce ma przyszłość przed sobą i może ograniczyć import tego surowca do kraju.

W ostatnich latach produkuje się u nas alkaloidy maku jak papawerynę, kodeinę i inne z łodyg zeschniętych maku, które w tym celu sprzedać można zakładom chem.-farmaceutycznym w cenie 10 zł. za 100 kg. surowca.

Lecznicze, narkotyczne i odżywcze znaczenie maku znane było już w starożytności.

„Grecy i Rzymianie używali maku na pokarm, bądź samego, bądź z miodem, obsypywali nim chleby, uważali biały za lepszy od czarnego, ale nie robili makowego oleju“ pisze Syreński w swym „Zielniku“.

„Mak biały w miodzie smażony był używany przy wetach po innych potrawach a nawet u Żydów, którzy go przydawszy trochę pieprzu w miodzie smażą“ (Syr.).

Mak używano w Polsce oddawna jako przysmak z miodem i jako dodatek do mącznych potraw. Kluski z makiem są ulubioną potrawą naszego ludu, która w pewnych okolicach musi znajdować się na stole wigilijnym.

Na Śląsku młode rośliny maku jeszcze w XVII w. używano na jarzyny. To się praktykuje do dziś dnia we Francji, gdzie w niektórych miejscowościach z wiosną przynoszą nawet na targ zieleniznę maku, która bywa tam używana na sałatę.

Własności lecznicze maku a zwłaszcza opium są ogólnie znane.

„Kwiat i nasienie sen sprawują — pisze Kluk w swym dziele „O roślinach“ — służą na defekta płuc, na kaszel, ochrypnienie, biegunki chociażby krwawe. Główki zażywają się do snu i do moczenia nóg w wodzie, gdy kto sypiać nie może”.

W dzisiejszej medycynie mak i jego przetwory posiadają zasadnicze znaczenie jako środki uspakajające, kojące bóle, nasenne i zmniejszające zdolności wydzielnicze organizmu ludzkiego.

Pod wpływem makowca a zwłaszcza morfiny znajdującej się w opium w znacznej ilości — na pewien czas przed nastaniem właściwej senności zjawia się upojenie makowcowe a więc przytępienie wszelkiego bólu, zmęczenia czy głodu — następuje uczucie błogie zwane euforią.

Częste używanie morfiny prowadzi do nałogu t. zw. morfinizmu, sprowadzającego u człowieka zupełne wyniszczenie organizmu i otępienie umysłu tak, iż nałogowiec taki staje się niezdolnym do pracy i fizycznej i umysłowej, kończąc zwykle swój żywot samobójstwem, nie mając skutecznych sposobów wyzbycia się tak ciężkiego nałogu, jakim jest morfinizm.

Wszelka więc uprawa maku na opium musi mieć miejsce w porozumieniu i pod opieką władz danego województwa czy kraju.

Rdest japoński

(Polygonum japonicum L.)

W ostatnich kilku latach zaczęto wprowadzać do uprawy nowe rośliny pastewne, które nie mając specjalnych wymagań glebowych i klimatycznych — przedstawiają wysoko wartościową paszę czy to w postaci ziarna, czy też w formie paszy zielonej, a nawet siana.

Do roślin specjalnie polecanych na paszę zaliczyć należałoby rutwicę lekarską (Galega officinalis L.) mającą również zastosowanie w lecznictwie i rdest japoński (Polygonum japonicum L.) o którym w ubiegłym roku pisał mgr. Jan Biegański („Polskie Zioła“ Nr 9 1938 r.).

Rdest japoński udaje się na każdej urodzajnej, średnio wilgotnej ziemi. Rozmnaża się z nasion, które

najlepiej wysiewać z wiosną do rozsadnika, a następnie rozsadzać w grunt w odległości mniej więcej co 30 cm. w rzędzie.

W pierwszym roku roślina nie kwitnie, szczególnie wysiewana w jesieni, dorasta do 1 m. wysokości, w drugim z kłączy dorasta do $2^1/_2$ m. wysokości.

W drugim roku ścina się ją na paszę lub suszy na siano.

Rdest japoński zarówno w stanie świeżym jak suszonym podawany — wzmaga mleczność u krów i wybitnie wpływa na ich dobry wygląd.

Roślina ta może mieć duży wpływ na wzmożenie wydajności mleka u krów, co w dzisiejszej dobie przerobu mleka na lanital (surowiec z którego wyrabia się ubrania i inne gatunki trwałych materiałów odzieżowych) — jest rzeczą niezmiernie ważną.

Rośliny pastewne mogą więc dzisiaj odgrywać niemałą rolę dając podstawę nie tylko do żywienia ludności ale i ubierania jej.

Kto zainteresowałby się tą nową rośliną i zechciał wprowadzić ją do uprawy w swym gospodarstwie, w sprawie nabycia nasion zwrócić się może do Adm. mies. „Polskie Zioła". W-wa, Krak.-Przedm. 38 m. 11 (najmniejsza ilość nasion zł. 3.— wraz z przesyłką pocztową).

Nowe możliwości użytkowania morwy białej w przemyśle.

Racjonalne i pełne wyzyskanie morwy białej przy hodowli jedwabników pozwala obecnie na ustalenie trwałego związku między produkcją jedwabniczą, produkcją włókien tkackich zastępczych i produkcją celulozy.

Gdy, po oberwaniu z gałązek morwy liści do karmienia jedwabników, okorujemy świeże jeszcze gałązki, kora ta służyć może do wyrobu doskonałego włókna, podobnego zewnętrznie do lnu, a cechami fizycznymi zbliżonego do bawełny; natomiast pozostałe drewno, odpo-

wiednio przerobione, wykazuje wydajność celulozy nie mniejszą od każdego innego używanego w tym przemyśle drewna.

Użytkowanie kory morwowej do produkcji włókna nie jest nowością, już w r. 1886 powstał w tym celu pierwszy zakład przemysłowy w prowincji Weneckiej. Obecne doświadczenia wykazały, że otrzymane drogą chemiczną włókno z kory morwowej posiada cenną własność doskonałego łączenia się z bawełną i włóknami ciętymi i nadaje tkaninom mieszanym wybitną trwałość. Wobec tendencji autarchicznych państwa włoskiego przemysł ten rozwija się tam dziś bardzo wydatnie. Już w roku ubiegłym Narodowa Rada Jedwabnicza *(Ente Nazionale Serico)* podała następujący komunikat:

„Jak wiadomo ogólnie, z kory morwowej można otrzymywać włókno, które daje się stosować z doskonałym wynikiem w przemyśle tkackim.

Dwie poważne firmy nabywają korę morwową *wysuszoną* w cenie lirów 40 za 100 kg.

Oblicza się, że z gałązek morwy zużytych na wykarmienie jedwabników z 1 uncji (30 gramów) jajeczek, można osiągnąć 200 kg kory[1]).

Okorowanie gałązek jest łatwe i może być wykonane rękami dzieci, najlepiej dopóki gałązki są jeszcze świeże, jeżeli wyschną, wystarczy namoczyć je przez kilka dni w wodzie. Kora zaś odrazu po zdjęciu z gałązek powinna być wysuszona na słońcu".

Obecnie pisma rolnicze włoskie informują, że weszło już w stałą praktykę przemysłowe przerabianie kory z gałązek morwy, pozostałych od hodowli jedwabników, na włókno używane w tkactwie na równi z włóknem innych roślin (lnu, konopi i bawełny).

Z jednego hektara plantacji morwowej otrzymuje się po przerobieniu kory około 200 kg. włókna, tj. więcej niż zbiera się z hektara bawełny w Indiach lub Brazylii.

---

[1]) Co przedstawia wartość podług obecnego kursu lira około 22 zł. — *(Red.)*

Z tego wynika, że przy produkcji w Italii 40 milionów kg. oprzędów rocznie, można by z gałązek zużytej do hodowli morwy otrzymać około 20 milionów kg. włókna, wartości zgórą 200 milionów lirów.

Lecz to nie koniec. Gałązki obrane z kory, mogą znaleźć jeszcze inne zastosowanie: po pewnej obróbce mechanicznej, używane są, zamiast wierzby koszykarskiej, do wyrobu koszyków i mebli ogrodowych, odznaczających się wielką trwałością. Wreszcie odpadki, z tej obróbki służą do wyrobu celulozy w przemyśle papierniczym. Dawniej gałązki morwy były tylko materiałem opałowym, dziś dzięki nowym możliwościom zużytkowania morwy, podnosi się w znacznym stopniu dochodowość hodowli jedwabników i opłacalność zakładania i powiększania plantacji morwowych.

Wiadomości powyższe czerpiemy z miesięcznika włoskiego *„La Seta“ („Jedwab“)*, który twierdzi, że dopiero integralne wyzyskanie drzewa morwowego skieruje problem gospodarczy jedwabnictwa włoskiego, po trudnościach niedawnego kryzysu, na drogę pomyślnego rozwiązania.

A teraz zapytajmy: dlaczego mamy w Polsce tak mało tego złotodajnego drzewa? Czyż nie chce nam się poprostu schylić po skarby leżące na drodze i dla każdego dostępne?

Powtarzamy tu ciągle i powtarzać będziemy aż do znudzenia, aż obudzimy śpiących: morwę białą należy sadzić w Polsce wszędzie, od Karpat do Bałtyku, od Beskidów do Polesia! Nadaje się ona wybornie do zadrzewiania nieużytków piaszczystych, których tak wiele widzimy na naszych mazowieckich równinach; do obsadzania dróg wiejskich, szkoły, kościoła, cmentarza; do otoczenia żywopłotem osiedla podmiejskiego i ogrodów działkowych, więzienia i domu pracy, przytułku i szpitala, plantacji tytoniu i winnicy podolskiej, wszędzie, gdzie znajduje się niewyzyskana piędź ziemi, którą można zużytkować — ***sadźmy morwę białą!***

E. Kryńska („Złote runo“).

Zioła poszukiwane na rynku zielarskim

PP. Producenci ziół leczniczych, zechcą łaskawie przesłać na adres Redakcji (Warszawa, Krakowskie Przedmieście 38 m. 11,) opróbkowane oferty niżej wymienionych ziół, celem wskazania miejsca ich zbytu:

Baccae Juniperi	— Owoce jałowcu
„ Rubi Idaei	— „ malin leśnych
Capita Papaveris imm.	— Makówki (niedojrzałe)
Cortex Aurantii expulp.	— Skórki pomarańczowe
„ Quercus	— Kora dębowa
Flores Chamomillae vulg.	— Kwiaty rumianku zwycz.
Folia Betulae	— Liście brzozowe
„ Rosmarini	— „ rozmarynu
„ Trifolii fibrini	— „ bobrka trójlistn.
„ Urticae	— „ pokrzywy
Fructus Anisi vulgaris	— Nasiona anyżku zwycz.
„ Carvi	— „ kminku
„ Coriandrii	— „ kolendru
„ Foeniculi	— „ kopru włosk.
Gemmae Betulae	— Pączki brzozowe
Herba Absinthii	— Ziele piołunu
„ Adonis vernalis	— „ miłka wiosennego
„ Centaurii	— „ tysiącznika
„ Equiseti arv. et pal.	— „ skrzypu poln. i błotn.
„ Majoranae	— „ majeranku
„ Millefolii	— „ krwawniku
„ Polygoni avic.	— „ rdestu ptasiego
„ Violae tricoloris	— „ bratków polnych
Radix (Rhiz.) Altheae	— Korzeń (kłącza) ślazu
„ Calami	— „ tataraku
„ Cichorei	— „ podróżnika
„ Graminis	— „ perzu
„ Petroselini	— „ pietruszki
Semen Lini toto	— Siemię lniane
„ Sinapis alb.	— Nasiona gorczycy białej
Strobuli Lupuli	— Szyszki chmielowe
Turiones Pini	— Pączki sosnowe

Książki do nabycia za pośrednictwem Redakcji:

Mgr. Jan Biegański „Hodowla Ziół Lekarskich”	5.— zł
„Zielarz” podręcznik dla zbierających zioła lecznicze ze stanu dzikiego	4.— „
„Nasze zioła i leczenie się nimi” . .	6.— „
„Rumianek i jego uprawa“	—.60 „
„Kozłek lekarski“	—.60 „
„Różne herbaty i herbata polska“ . . .	1.— „
Inż. Jerzy Mariański. „O suszeniu ziół leczniczych“	—.60 „
Dr E. Wasiutyński i Mgr J. Biegański: „Reumatyzm — Artretyzm — leczenie ziołami“ w opracowaniu dla wszystkich	1.80 „
Dr E. Wasiutyński „Choroby nerek — leczenie ziołami“ w opr. dla wszyst..	1.80 „
„Choroby dróg moczowych leczenie ziołami“ w opr. dla wszystkich	1.80 „
„Choroby wątroby i woreczka żółciowego—leczenie ziołami“ w opr. dla wszyst.	2.— „

(Ceny — bez przesyłki pocztowej).

Post jako odwieczny środek przedłużania życia człowieka.

Zagadnienie postu jest stare jak świat, sięga ono swemi początkami kolebki ludzkości a mimo to jest zawsze nowe, aktualne.

Sprawa postu staje się jeszcze bardziej aktualną dzisiaj tj. w okresie kiedy problem odżywiania człowieka stał się przedmiotem naukowych badań, dociekań, kiedy szuka się sposobów uodpornienia organizmu na cierpienia fizyczne i moralne słowem — przedłużania jego życia.

Kierowanie się w wyborze potraw jedynie przyjętym zwyczajem, osobistymi przesądami czy gustami zawodzi — pokolenia stopniowo marnieją i ulegają nerwowemu wyczerpaniu.

Jako jedną z głównych przyczyn dzisiejszego przemęczenia i złego samopoczucia uważa się obecnie używanie nadmiaru spożywanych pokarmów, a przede wszystkim potraw mięsnych, mimo, iż do niedawna jeszcze sądzono, że aby mieć siły do pracy i odpowiednią ilość energii do spełniania codziennych obowiązków, trzeba spożywać mięso, które rzekomo miało stanowić t. zw. „dobre odżywianie".

Historia odżywiania ludów Azji, a zwłaszcza Japończyków, żywiących się wyłącznie potrawami jarskimi jest najlepszym dowodem, że bez mięsa w zupełności obejść się można bez szkody dla zdrowia.

Pomimo żywienia się tylko ziarnami, owocami i jarzynami posiadają oni wysoką kulturę i cywilizację, znani są ze swej inteligencji, wytrzymałości fizycznej, odwagi, dzielności atletycznej, a przy tym łagodności, spokojnego i pogodnego usposobienia.

Podobno zapaśnicy i atleci Grecji — którzy stanowią wzór dla współczesnego sportu i gimnastyki przestrzegali diety i żywili się wyłącznie winogronami, orzechami, serem i chlebem kukurydzianym.

Pokarm gladjatorów rzymskich składał się również jedynie z placków jęczmiennych, oliwy i owoców. Takie odżywianie dawało im siłę nie wyrabiając w nich ujemnych cech charakteru jak brutalność, okrucieństwo itd. Historia wieków wykazuje jasno, iż narody żywiące się potrawami mięsnymi są niespokojne, wojownicze, zaborcze (Anglicy, Niemcy), skłonne do rozdrażnień, krwi przelewu i wojen w przeciwieństwie do ludów żywiących się potrawami roślinnymi, nie wykazujących powyższych cech charakteru w tak wysokim stopniu.

Ostatnie badania uczonych Atwatera i Rubnera dowiodły, iż większa część energii, zużywanej przez pracę mechaniczną, wytwarza się przez spożywanie tłuszczów i węglowodanów a nie substancji białkowej.

Wszelki więc nadmiar mięsa jest szkodliwy dla organizmu człowieka bo:

1) działa podniecająco na organizm dzięki zawartości obok białka łatwostrawnego ciał z grupy ksantynowo-purynowej, pod względem budowy chemicznej zbliżonych do kofeiny, teobrominy zawartych jak wiadomo w kawie, herbacie, kakao, posiadających wybitny wpływ na system nerwowy. Takie składniki jak kwas moczowy, kreatyna, guanina wywierają swój wpływ drażniący na ruchy serca, krążenie krwi i wszelkie czynności układu nerwowego,

2) zawiera ono bardzo niewiele składników mineralnych, w które obfitują natomiast świeże jarzyny, owoce i ziarna wszelkich zbóż. Stąd pochodzi niedokrwistość, anemia, nieurastenia, ponieważ organizm żywiony głównie mięsem ubożeje w składniki mineralne sprowadzając wyczerpanie, rozstrój nerwowy itd,

4) mięso nadmiernie użyte nie podlega w ustroju całkowitej przemianie materii, co powoduje nagromadzanie się kwasu moczowego w nim i stwarza podstawę do takich chorób jak skaza moczanowa, artretyzm, reumatyzm, podagra, kamica nerkowa, pęcherzowa, żółciowa i inne,

4) sprzyja ono rozwojowi bakterii w przewodzie pokarmowym co sprowadza szkodliwe fermentacje i stopniowe samozatruwanie organizmu.

5) sprzyja alkoholizmowi i nadmiernemu paleniu tytoniu.

Nerwy źle żywione wskutek braku soli mineralnych w pokarmach wchodzą w stan stałego rozdrażnienia i wymagają stale sztucznych podniet lub pewnego oszołomienia, które znajdują w nadużywaniu alkoholu, paleniu tytoniu.

Pokarmy roślinne natomiast uspakajają nadwątlone nerwy, wpływają dodatnio na wydajność pracy umysłowej, ułatwiają pracę myśli, wyobraźni twórczej i dają więcej sił od pokarmów mięsnych.

Jako przykład niech posłużą najwięksi geniusze ludzkości jak Pytagoras, Platon, Sokrates, Newton, Pascal, Ojcowie Kościoła, założyciele zakonów, którzy żywili się wyłącznie owocami, jarzynami i ziarnami zbóż.

Podaliśmy powyżej rozliczne przyczyny szkodliwości spożywania nadmiaru mięsa dla zdrowia człowieka.

To też od zarania ludzkości poprzez wieki daje się odczuć u wszelkich ludów świata pewien lęk przed mięsem co można sobie wytłumaczyć zdrowym instynktem ludzkości, chroniącej się w ten sposób przed całym szeregiem chorób.

Już starożytność dopatrywała się pewnego związku przyczynowego między spożywaniem mięsa a zdrowiem.

Stąd wynikają wszelkie rozporządzenia, przepisy religijne, ograniczające, a nawet zabraniające spożywania mięsa.

Hindusi, Egipcjanie, wyznawcy nauki brahmańskiej i Buddy w swych świętych księgach, jako główne przykazanie uznawali nakaz „nie zabijaj nic żyjącego". Prawo mojżeszowe nie zabrania wprawdzie spożywania mięsa, czyni jednak daleko posunięte ograniczenia, nakazując np. jeść potrawy mięsne tylko w dni świąteczne i w czasie specjalnych uroczystości.

Kościół katolicki od pierwszych chwil swego istnienia wprowadza ograniczenia w używaniu potraw mięsnych, wyznaczając w tym celu post w każdy piątek tygodnia.

Dbając jednak nietylko o stronę duchową swych wyznawców, ale i o ich dobro cielesne — powiększa rozmiary postu, ustanawiając Wielki post, Adwent, Suche dni, wigilie, nakazując zachowywanie postu pod grzechem śmiertelnym.

Przez długie wieki zachowywano posty — to też i choroby przemiany materii i nerwów nie były tak nagminne jak dzisiaj.

Wiemy, że i w dawnej Polsce, kiedy panowała większa surowość obyczajów i poszanowanie praw Kościoła „suszono" nieraz dni całe o chlebie i wodzie nie wiedząc o tym, iż post stanowić będzie kiedyś jeden z najlepszych środków leczniczych, normujących i pielęgnujących zdrowie ludzkości.

Ciekawą jest rzeczą, iż największe nasilenie postu jest w okresie wiosennym i jesiennym, które to pory roku według ostatnich badań naukowych stanowią najwłaściwszą porę umiarkowania w jedzeniu i oczyszczania się naszego ustroju.

Zarówno bowiem powrót słońca na naszą półkulę z wiosną jak i jego odejście w jesieni wprowadza daleko idące zmiany w całym wszechświecie nie wyłączając organizmu człowieka.

Mięso zwierząt zabitych w tym okresie jest mniej zdrowe, łatwo ulegające rozkładowi, twarde, łykowate ze względu na porę ich wzburzenia wiosennego. Dowiedziono również, iż toksyczność czyli zatrucie powodowane przemianą białek w organiźmie zmienia się zależnie od pory roku i jest najsilniejsze w okresie wiosennym i jesiennym, najsłabsze w zimie i w lecie.

Post na wiosnę i w jesieni—według uczonych przyrodników i fizjologów dzisiejszych czasów—to najwyższa mądrość religji dbającej o zachowanie i przedłużanie życia ludzkiego na ziemi.

Podkreślając w swym nakazie poszczenia stronę etyczną, moralną, stwarza ona podstawę równocześnie dla zdrowia fizycznego, zapewniając dobre samopoczucie i maksimum energji jako nagrodę dla tych, którzy przestrzegają jej przepisów.

Dlatego też zamiast uchylać się od postów, lepiej przychylnie się do nich odnosić, od czasu do czasu dobrowolnie sobie post wyznaczać, co łącznie z lekką kuracją ziołową w okresie wiosennym i jesiennym nagrodzi nas zdrowiem, młodością, rzeźkością, energją na długie lata życia.

Dr. S. M.

KRONIKA.

Targi północne w Wilnie. Podobnie jak w roku ubiegłym tak i w bieżącym w dniach od 1 do 3 września odbędą się w ramach V Targów Północnych w Wilnie — Ogólnopolskie Targi Ziół leczniczych, grzybów i konserw roślinnych.

Targi te obejmują następujące działy:

1) roślin leczniczych (surowce i specyfiki zielarskie, lecznicze soki roślinne);

2) grzybów (suszone, solone, marynowane);

3) konserw roślinnych (konserwy warzywne i owocowe, susz warzywny i owocowy oraz wszelkie inne przetwory warzywne i owocowe);

4) urządzeń do obróbki ziół leczniczych, grzybów, owoców i jarzyn (urządzenia do krajania ziół leczniczych, grzybów i owoców, młynki do mielenia ziół, suszarnie, wszelkiego rodzaju opakowania do konserw oraz maszyny do ich zamykania itp).

Przewidziany jest udział firm zagranicznych jako wystawców i nabywców.

Bliższych informacyj udziela Biuro Targów Północnych w Wilnie (Wilno, ul. Wileńska 36).

Kartofle podstawą produkcji nowego paliwa t. zw. algazu.

Do wiadomości publicznej przedostała się wiadomość o niezwykle doniosłym dla naszej gospodarki nadodowej wynalazku, dokonanym przez dyrektora Chemicznego Instytutu Badawczego w Warszawie, prof. Kazimierza Klinga, przy współpracy inż. chemików pp.: B. Więcławka i Jana Bróga.

Prof. Kling po długich latach żmudnych doświadczeń wynalazł nowe paliwo zastępcze, które nazwał algazem. Nie zawiera ono ani odrobiny benzyny, a mimo to nie tylko zastępuje ją w zupełności ale pod wieloma względami ją przewyższa.

Produkcja algazu jest bardzo łatwa. Powstaje on bowiem przez dodanie do zwykłego spirytusu pod ciśnieniem 3 — 3,5 atmosfer propanu i butanu, gazów palnych zawartych w gazie ziemnym.

Gaz ziemny w wielkiej ilości posiadamy w Małopolsce Wsch. Spirytusu rolnictwo nasze dostarczyć nam może również poddostatkiem. Tak więc produkcja algazu nie będzie nastręczać większych trudności.

Również wykorzystanie algazu do napędu samochodów będzie bardzo łatwe. Wystarczy tylko wmontować do samochodu specjalny zbiornik, wytrzymały na ciśnienie 5 atmosfer.

Algaz narodził się w Politechnice Warszawskiej. Wywołał on w świecie naukowym wielkie zainteresowanie. Interesuje się nim również przemysł i to zarówno krajowy jak i zagraniczny.

Przy masowej produkcji cena hurtowa algazu nie powinna być droższa od ceny zwykłej benzyny, a na pewno będzie tańsza od ceny benzyny syntetycznej. Jakością swoją nowe paliwo przewyższa znacznie paliwo normalne, ze względu na wysokie własności przeciwstukowe. Obecnie odbywają się próby w ruchu samochodów pędzonych algazem.

Z punktu widzenia gospodarczego wynalazek prof. K. Klinga ma znaczenie olbrzymie. Przede wszystkim przyczynić się on może walnie do rozwoju motoryzacji. Poza tym wywrzeć on może niezwykle dodatni wpływ na sytuację naszego rolnictwa. W Polsce przed wojną było 2.500 czynnych gorzelni, produkujących rocznie 2600 milionów litrów spirytusu. Obecnie produkcja roczna spirytusu nie przekracza u nas 80 milionów litrów. Zużywa się zaś na nią zaledwie 3 proc. wyprodukowanych ziemniaków.

Wobec tego, że kartofle są uprawiane na całym obszarze kraju, algaz może być wytwarzany we wszystkich zakątkach Polski.

Zastosowanie nowego paliwa nie ogranicza się tylko do celów pędnych. Może ono być również używane do oświetlenia i ogrzewania.

Sztuczne włókna z łęcin kartoflanych. Turyngijskie towarzystwo fabrykacji sztucznego włókna podaje do wiadomości, iż w ostatnich czasach po długich doświadczeniach przeprowadzonych w laboratorium fabrycznym przedsiębiorstwa, udało się uzyskać sztuczne łyko z łęcin kartoflanych. Ponieważ próby dały pomyślne wyniki, komisarz planu czteroletniego zatwierdził projekt budowy w Turyngii specjalnej fabryki wyrobu włókien z łęcin kartoflanych.

W październiku b. r. rolnicy saksońscy dostarczyć mają około 5.000 tonn suchych łęcin dla fabrykacji włókna.

Jod z wodorostów morskich. Ostatnio projektuje się budowę fabryki w Orłowie Morskim, która przerabiać będzie na jod wodorosty Bałtyku. Przeprowadzone próby w tym kierunku dały doskonałe wyniki. Okazuje się że fabrykacja jodu z wodorostów ma świetne warunki rozwojowe i doskonałą opłacalność. Przewiduje się nawet możliwości eksportu tego jodu za granicę.

Najnowsza próba leczenia ziołami gruźlicy. Leczenie ziołami gruźlicy ma swoją dawną i zaszczytną tradycję. Jeszcze Arabowie leczyli gruźlicę ziołami, zawierającymi krzemionkę i garbniki. W średniowieczu lekarze iberyjscy przejęli tę tradycję od swych arabskich nauczycieli. Tak np. Z. Lusitanus opowiada historię żony pewnego wicekróla Portugalii, która dotknięta rozpadem płuc, została wyleczona w przeciągu 7 miesięcy przez spożywanie nieprawdopodobnej ilości przetworów z płatków róży (Rosa gallica L.), jak wiadomo, zawierającej garbnik. „Odzyskała na nowo ona piękność i na jej licach zapłonął na nowo różany rumieniec".

Kilkanaście lat temu lekarze zachodnio-europejscy, opierając się na tej samej zasadzie skuteczności garbników i krzemionki w leczeniu gruźlicy, często stosowali specjalne preparaty krzemionkowe.

Ostatnio we Francji i w Belgii pewną popularnością cieszy się „roślinna szczepionka d-ra Cuguillère'a". Jest to opracowywana od 40 lat zawiesina trzech składników: wyciągu z czosnku (Allium sativum), mirry (Cammiphora myrrha) oraz soli wapniowych w stanie kaloidalnym. Dr Cuguillère w swojej ostatnio wydanej książeczce („Traitement phytothérapeutique de la tuberculose". Paris N. Malome Ed.) stara się usprawiedliwić naukowo działanie tego środka, a w szczególności działanie jego mniej znanych składników mirry i czosnku. Usiłuje udowodnić bakteriobójcze działanie mirry oraz podkreśla znaną już zresztą, zdolność czosnku do pobudzania czynności wydzielniczych nerek.

Pomimo dużej ilości podawanych przez dr Coguleillèr'a przykładów, do wywodów jego należy jednak odnosić się z pewną ostrożnością.

(Dr. J. Lypa „Sad i owoce").

Krzewy pod ochroną prawa o wynalazkach. Amerykańskie prawo o ochronie wynalazków chroni nie tylko wynalazcę maszyn i aparatów, ale również i hodowcę roślin, uzyskanych drogą skrzyżowań lub specjalnych zabiegów hodowlanych. Dotychczas w amerykańskim urzędzie patentowym zgłoszono 200 tego rodzaju roślin, między innymi krzew na którym dojrzewa 7 gatunków jagód.

„Nowalijki" morskie w Anglji. W Anglji rozpowszechnia się coraz szerzej zwyczaj spożywania wodorostów i alg morskich zwłaszcza wśród Anglików, chcących przodować w zakresie umiejętności odżywiania się.

Wodorosty te sprowadza się z zach. wybrzeży Anglji (zatoka Kordygana), gdzie nawet powstała specjalna ferma, trudniąca się połowem flory morskiej.

Według ostatnich badań — rośliny morskie zawierać mają wiele cennych soli, które wywierają zbawienny wpływ na zdrowie człowieka. Dietetycy powołują się w swych orzeczeniach na to, iż na Jawie, w Chinach, Japonii, Szkocji i Szwecji ludność nie tylko spożywa morskie rośliny ale nawet stosuje je jako lekarstwo przeciwko robakom, skrofułom, wreszcie przeciwko przedwczesnemu gojeniu się ran. Wobec tego należy przypuszczać, że wodorosty wejdą na stałe do menu ludzi, dbających o zdrowe i właściwe odżywianie się.

Nasiona dyni jako środek czerwiopędny. Friebuch W. Freise. Pharm. Zentralhalle 79, str. 97—99, (1938).

Nasiona dyni Cucurbita pepo L. należały już b. dawno w Niemczech do arsenału leków ludowych, jako środek czerwiopędny. Niemieccy koloniści w Brazylii rozpowszechnili stosowanie dyni, jako antelminticum a także diureticum. Badania nad półdziko rosnącymi i uprawianymi odmianami dyni wykazały szerokie różnice w ich składzie chemicznym i działaniu. Porcja nasion jednej odmiany w ilości wywołującej poważne nieprzyjemne działanie uboczne, z drugiej odmiany zaledwie posiada słabe działanie czerwiopędne. Dla celów leczniczych należy więc dobrać odpowiednie odmiany o wyraźnym i mniej więcej stałym działaniu czerwiopędnym. Ciało działające czerwiopędnie umiejscowione jest w skórce zarodnika, w skorupce nasienia znajduje się tylko w śladach krótko przed i parę miesięcy po zupełnym dojrzeniu owocu. Według doświadczeń autora olej zawarty w nasionach w ilości 18.5 do 26.75% nie posiada działania na pasożyty; prawdopodobnie działa jako coadjuvans, udaremniając ponowne przyczepianie się pasożytów po pierwotnym porażeniu. Uprzednio wysuszone i następnie oskorupione nasiona, przy czym zarodek ginie lub odpada, nie posiadają działania, jako antelminticum; najwyżej dzięki zawartości ciał gorzkich w pozostałej otoczce działają pobudzająco na wydzielania żołądka albo jelit. Celem otrzymania małej ilości zarodków świeże albo 3—5 dni po zerwaniu nasiona napęcznia się roztworem soli kuchennej przy 20^0 — 28^0, po czym łatwo zdejmuje się skorupkę. W zarodkach znajduje się ciało czynne, alkaloid, w ilości 0.12 do 0.285%, dotychczas nie otrzymany w stanie krystalicznym. Związek trudno rozpuszcza się w zimnej wodzie, łatwo natomiast w gorącej, alkoholu, chloroformie. Roztwór wodny 1 : 4000 zabija w ciągu 5 minut do 90% obleńców albo oksyuris. W wypadku występowania oksyuris albo ascaris podaje się dorosłym roztarte 10—15 zarodków w 30 — 50 cm^3 wody ewentualnie z dodatkiem czynnika popra-

wiającego smak; dla dzieci dawka wynosi 7 — 10 zarodków. Podanie następnie środka przeczyszczającego jest wskazane. Przy występowaniu tasiemca dawkę należy przekroczyć o 50% i trzeba koniecznie podać środek przeczyszczający w odstępie 1—1½ godziny. Trzeba zwrócić uwagę, iż mieszanie nasion dyni z innymi środkami czerwiopędnymi nie jest wskazane. Napar z całych nasion 10 : 250 – 300 posiada silne działanie moczopędne, zwiększając objętość wydalanego moczu i ilość ciał w nim zawartych. Na północy Brazylii napar z nasion dyni stosuje się też jako środek żółciopędny. *(Kronika farm.)*.

Treść 2 n-ru miesięcznika „Sad i owoce" Warszawa, Wilcza 16 m. 21.

Dr. Zygmunt Mokrzecki — Pionier entomologii stosowanej i sadowniczej chirurgii leczniczej; regeneracja i transplantacja; odczyn gleby i jego ważność w kulturach rolnych i ogrodowych; odmiany porzeczek o owocach czerwonych; spostrzeżenia nad współżyciem kilku jabłoni w sadzie; o gruszy dwa razy owocującej; czy jest możliwe założenie sadu na piasku; aktinidie, ich własności odmiany i perspektywy ich uprawy; morelo-brzoskwinia; ważniejsze czynności w sadzie w lutym; układanie jadłospisu; pokaz owoców w Skierniewicach; wyjątki z listu osadnika polskiego w stanie Parana w Brazylii; śp. Jan Biegański; śp. Piotr Hoser; mr Wł. Filewicz pionier sadownictwa chirurgii urazowej.

Referaty: mrozowytrzymałość niektórych podkładek jabłoni; wpływ przewodnich na plon jabłoni; o niektórych cechach handlowych owoców; pierwsze ogólnokrajowe obserwacje nad odmianami jabłoni; wpływ warunków klimatycznych na jakość owoców i plenność jabłoni; dalsze obserwacje nad rozwojem korzeni 20-letnich grusz i wiśni.

Tabela orientacyjna

cen sprzedażnych najbardziej używanych gatunków ziół leczniczych loco Warszawa.

L. p.	Nazwa towaru		Cena za 100 kg. w zł.
1	*Baccae* Crataegi oxyac. — głóg		100 — 120
2	„ Cynosbati sine sem. — róża dzika . .		100 — 130
3	„ Fragariae — poziomki		400 — 750
4	„ Juniperi — jałowiec . . . . ,		20 — 30
5	„ Myrtillorum — czarne jagody		80 — 100
6	„ Rubi Idaei — maliny		800 —1100
7	„ Sorborum — jarzębina		30 — 40
8	*Cortex* Frangulae — kora kruszyny		30 — 40
9	„ Juglandis nuces — orzecha włosk. . .		50 — 60
10	„ Querci — kora dębowa.		25 — 30
11	*Flores* Althaeae — kwiat ślazowy		200 — 300
12	„ Arnicae — pomornik górny		200 — 250
13	„ Calcatrippae — ostróżka		250 — 350
14	„ Calendulae sine calic. — nogietek . .		240 — 300
15	„ Chamomillae roman — rum. rzym. . .		150 — 200
16	„ „ vulgaris — rum. posp. . .		350 — 400
17	„ Cyani — bławatek		200 — 300
18	„ Lamii albi — jasnota biała		800 —1000
19	„ Lavandulae — lawenda		350 — 400
20	„ Malvae arboreae — malwa czarna . .		200 — 300
21	„ „ silvestris — „ leśna . . .		200 — 250
22	„ Millefolii — krwawnik		45 — 55
23	„ Primulae — pierwiosnek lekarski . .		150 — 250
24	„ Pruni spinosae — tarnina		250 — 350
25	„ Robiniae pseudo-acaciae — akacja . .		100 — 120
26	„ Sambuci — bez czarny		150 — 180
27	„ Spireae ulmariae — tawuła, król. łąk .		100 — 120
28	„ Stoechados citrini — kocanka piask. .		60 — 70
29	„ Tiliae — lipa		150 — 200
30	„ Trifolii albi — koniczyna biała . . .		100 — 120
31	„ Verbasci — dziewanna		350 — 500
32	„ Violae tricolor — bratki		200 — 250
33	*Folliculi* phaseoli — łupiny fasoli		20 — 30
34	*Foliae (et Herbae)* Absinthii — piołun .	Hb	40 — 55
35	„ Abrotani — bożodrzew	Hb	120 — 150
36	„ Althaeae — ślaz	Fo	120 — 150
37	„ Asperulae odor. — marzanka wonna	Hb	60 — 70
38	„ Arnicae — pomornik górny . . .	Fo	100 — 110
39	„ Artemisiae — bylica	Hb	45 — 60
40	„ Betulae — brzoza	Fo	30 — 40
41	„ Bidentys tripart.—dwuząb trójdzielny	Hb	70 — 100
42	„ Cardui benedicti—drapacz lek. . .	Hb	80 — 100
43	„ Cichorei — podróżnik. cykoria . .	Hb	40 — 50
44	„ Chenopodii — komosa meks. . .	Hb	120 — 150
45	„ Centaurii minor — tysiącznik . .	Hb	160 — 200
46	„ Droserae — rosiczka	Hb	300 — 400
47	„ Euphrasiae — świetlik lek. . . .	Hb	100 — 130
48	„ Equiseti arv. — skrzyp polny . .	Hb	25 — 35
49	„ „ hiem. (palustre)—skrzyp bł.	Hb	25 — 40
50	„ Farfarae — podbiał	Fo	20 — 35
51	„ Fragariae — poziomka	Fo	50 — 60
52	„ Galeopsidis cum flor. — poziewnik żółtawy	Hb	50 — 60
53	„ Hederae terrestris—bluszczyk ziemny (kurdybanek)	Hb	50 — 80
54	„ **Herniariae glabrae—połonicznik** .	Hb	**40 — 50**

L.p.	Nazwa towaru		Cena za 100 kg w zł.
55	*Foliae (et Herbae)* Hyperici — dziurawiec .	Hb	30 — 40
56	„ Hepaticae trilobae—wątrobiane ziele, przylaszczka	Fo	40 — 60
57	„ Juglandis — orzech włoski . . .	Fo	70 — 80
58	„ Majoranae majeranek (otarty) . .	Hb	120 — 160
59	„ Meliloti — nostrzyk lek.	Hb	60 — 70
60	„ Melissae — melisa . , ...	Fo	130 — 150
61	„ Menyanthes trifol.—bóbrek trójl. .	Fo	30 — 45
62	„ Menthae piper. — mięta pieprzowa	Fo	150 — 200
63	„ Millefolii — krwawnik	Hb	40 — 50
64	„ Myrtillorum — czarne jagody . .	Fo	50 — 70
65	„ Polygoni avic. — rdest ptasi . .	Hb	25 — 30
66	„ „ hydropip. — rdest ostrogorzki, pieprz wodny . . .	Hb	40 — 50
67	„ Pulmonariae — płucnik lek. . .	Hb	70 — 80
68	„ Plantaginis lanc — babka lancet.	Fo	50 — 70
69	„ Ribis nigri — czarna porzeczka .	Fo	30 — 40
70	„ Rutae — ruta	Fo	100 — 140
71	„ Rosmarini — rozmaryn	Hb	140 — 170
72	„ Spiraea ulm. — tawuła	Hb	70 — 90
73	„ Serphylli — macierzanka	Hb	30 — 40
74	„ Salviae — szałwia	Fo	100 — 150
75	„ Urticae dioicae — pokrzywa . .	Fo	40 — 50
76	„ Uvae ursi — mącznica garb. , .	Fo	30 — 40
77	„ Taraxaci cum. rad — mniszek lek.	Hb	50 — 60
78	„ Thymi — tymianek (otarty) . . .	Hb	150 — 180
79	„ Veronicae — przetacznik . . .	Hb	50 — 60
80	„ Verbenae — witułka lek. . . .	Fo	80 — 140
81	„ Violae tricolor — bratki polne . .	Hb	50 — 60
82	„ Virgae aureae — nawłoć posp. . .	Hb	50 — 60
83	„ Vitis idaei — borówka	Fo	50 — 70
84	*Fructus et Semen* Anisi vulgaris — anyż . . .		240 — 320
85	„ Carvi — kminek		60 — 80
86	„ Coriandrii — kolender		40 — 50
87	„ Cumini — kmin		150 — 200
88	„ Foeniculi — koper		75 — 110
89	„ Lini — siemię lniane . . . . , . . .		50 — 60
90	„ Sinapis alba — gorczyca biała		45 — 55
91	„ Sinapis nigra — gorczyca czarna . .		50 — 60
92	*Gemmae* Betulae — pączki brzozowe . , . .		160 — 200
93	„ Pini — pączki sosnowe		50 — 70
94	„ Populi — pączki topolowe		80 — 100
95	*Lichen* Islandicus — mech islandski		30 — 40
96	*Radix* Althaeae — ślaz		220 — 250
97	„ Angelicae — dzięgiel		80 — 120
98	„ Arnicae — pomornik górny		300 — 350
99	„ Artemisiae — bylica		100 — 140
100	„ Caricis aren. — turzyca piask.		70 — 90
101	„ Calami — tatarak		50 — 60
102	„ Consolidae — żywokost		50 — 60
103	„ Inulae Heleni — oman wielki		100 — 150
104	„ Graminis — perz		30 — 40
105	„ Gentianae — goryczka		140 — 160
106	„ Lappa maj. — łopian . , ...		70 — 80
107	„ Ononidis — wilżyna ciernista		50 — 60
108	„ Polypodii — paprotka		200 — 250
109	„ Saponariae alb. — mydlik biały . . .		60 — 80
110	„ Taraxaci — mniszek lek.		70 — 90
111	„ Urticae dioicae — pokrzywa		60 — 80
112	„ **Valerianae — kozłek lek. . . , . . .**		**200 — 300**
113	***Viscum album***		**40 — 50**

Kącik Ziołolekarza.

WP. Janina St. — Rzeszów. W celu oczyszczenia krwi przy liszajach, wysypce i strupach u dzieci wg. zaleceń ks. Kneippa — „należy zmieszać garść kwiatu polnych bratków (macoszków) z garścią wrzosu, wziąć z tego na 2 filiżanki wody pełną łyżkę stołową, zagotować, po 5 minutach gdy naciągnie przecedzić, osłodzić cukrem i pić przez dłuższy czas w południe i wieczorem pół filiżanki. Dzieciom mniejsze dawki zależnie od wieku.

Na strupy na głowie u dzieci robić wieczorem i rano okłady płatkami płóciennymi, umoczonymi w dobrym olejku siemiennym".

Wielce pomocny w tym wypadku jest wywar z mieszanki ziołowej, złożonej z korzenia brodawnika, podróżnika i perzu (w ilości łyżki ziół na szklankę wody).

WP. Irena Sz. — Kraków. Przy wągrach i łuszczeniu się skóry twarzy należy myć się codziennie wieczór mydłem boraksowym, którego nie należy spłukiwać lecz zostawić aż wyschnie.

Rano należy zmyć twarz letnią wodą, do której dolewa się 1 łyżkę octu.

Po dokładnym wytarciu twarzy — nasmarować ją trzeba dobrym kremem lanolinowym (lub Niweą).

Odpowiedzi redakcji.

WP. Stanisław M. — Krotoszyn. W sprawie nabycia nasion rumianku oraz sadzonek roślin leczniczych zwracać się można do redakcji mies. „Polskie Zioła".

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Krakowskie Przedmieście 38 m. 11, tel. 694-02.

Redakcja i Administracja czynna w środy i piątki od 5 — 6 pop.

Cena prenumeraty: rocznie 6 zł., półrocznie 3.50 zł., kwartalnie 1.80 zł. Pojedyńczy numer 0.65 gr. wraz z przesyłką.

Prenumeratę można opłacać przy pomocy blankietów rozrachunkowych lub do P. K. O. na konto Nr. 29.360.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: **Dr. farm. Maria Bernerówna**

Druk. M. Gołaszewski i Syn, Warszawa, Czerniakowska 131, tel. 9.38-57.